

Avena con Banana y Nueces

Sirve: 4 Porciones

Si sus bananas se están pasando de maduras antes de que esté listo para comérselas o para usarlas en una receta que requiere bananas machacadas, métalas en el congelador y congélelas antes de usarlas. La cáscara se pondrá muy oscura, pero el sabor y la textura de las bananas estarán listos para su receta cuando usted esté listo.

Ingredientes

- 2/3 taza** leche (descremada, en polvo)
- 1 pizca** sal
- 2 3/4 cucharadas** agua
- 2 cucharadas** avena (de cocción rápida)
- 2 bananas** (bien maduras, machacadas en puré)
- 2 cucharadas** jarabe de arce (miel de maple)
- 2 cucharadas** nueces (picadas)

Preparación

1. En una olla pequeña combine la leche sin grasa, el agua y la sal. Caliente a fuego medio, o hasta que esté bien caliente (humeante).
2. Agregue la avena y cocínela revolviendo de 1 a 2 minutos, o hasta que esté cremosa.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	339
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	N/A
Fibra dietética	N/A
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	N/A
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Saque la olla del fuego e incorpore la banana en puré y el jarabe de arce. Divida entre 4 tazones, decore con las nueces y sirva.

Notas

Puede sustituir 2 tazas de agua o 2 tazas de leche descremada por la leche descremada en polvo reconstituida.

United States Department of Agriculture, USDA's Collection of Nonfat Dry Milk (NDM) Recetas